

العنوان:	الصحة النفسية المتضمنة في كتاب الأخلاق والسير للإمام ابن حزم الأندلسي: دراسة تربوية
المؤلف الرئيسي:	نعمان، آمال محي الدين أحمد
مؤلفين آخرين:	الحسن، أحمد ضياء الدين حسيذ(مشرّف)
التاريخ الميلادي:	2023
موقع:	إربد
الصفحات:	1 - 118
رقم MD:	1496131
نوع المحتوى:	رسائل جامعية
اللغة:	Arabic
الدرجة العلمية:	رسالة ماجستير
الجامعة:	جامعة اليرموك
الكلية:	كلية الشريعة والدراسات الإسلامية
الدولة:	الأردن
قواعد المعلومات:	Dissertations
مواضيع:	الكتب الإسلامية، الأخلاق والسير، الصحة النفسية، التوافق الذاتي، ابن حزم، علي بن أحمد بن سعيد، ت. 456 هـ.
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1496131

لإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

نعمان، آمال محي الدين أحمد، و الحسن، أحمد ضياء الدين حسين. (2023). الصحة النفسية المتضمنة في كتاب الأخلاق والسير للإمام ابن حزم الأندلسي: دراسة تربوية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد. مسترجع من <http://1496131/Record/com.mandumah.search/>

إسلوب MLA

نعمان، آمال محي الدين أحمد، و أحمد ضياء الدين حسين الحسن. "الصحة النفسية المتضمنة في كتاب الأخلاق والسير للإمام ابن حزم الأندلسي: دراسة تربوية" رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، إربد، 2023. مسترجع من <http://1496131/Record/com.mandumah.search/>

الفصل الثالث

ماهية الصحة النفسية في علم النفس وابن حزم الأندلسي وأسباب

الأمراض النفسية

تعد الصحة النفسية من الجوانب المهمة جدا للفرد لأنها تؤدي إلى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل ما بين خصائص شخصية الفرد من حيث الجانب العقلي و الجانب الانفعالي، كما تسهم في استثمار طاقاته المختلفة على أتم وجه بما ليتسنى له تحقيق أهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده. من هنا قسمت الباحثة فصل الدراسة الثاني إلى ثلاثة مباحث على النحو الآتي: المبحث الأول: الصحة النفسية في علم النفس وعند ابن حزم الأندلسي. المبحث الثاني: العوامل المؤثرة في الصحة النفسية. والمبحث الثالث: أسباب الأمراض النفسية.

2. 1. المبحث الأول: الصحة النفسية في علم النفس وعند ابن حزم الأندلسي.

كما ذكرت الباحثة آنفاً؛ فإن الصحة النفسية أساس لممارسة الإنسان لدوره في الحياة فالطالب والمعلم والعامل والطبيب لا يمكن لكل منهم أداء دوره وفقاً لما هو مطلوب منه ولا يتمتع بالصحة النفسية، كما تأتي أهمية الصحة النفسية في التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد، فالتعرض للأزمات والضغط غالباً ما يصاحبه الأمراض الجسدية خاصة الأمراض التي تنشأ عادةً من تلك الأزمات كضغط الدم والسكري، لذلك؛ لابد لكل شخص يسعى للعيش بصحة جيدة من المحافظة قدر ما يستطيع على صحته النفسية، وتأسيساً على ذلك قسم هذا المبحث إلى مطلبين بحسب الآتي:

2. 1. 1. المطلب الأول: الصحة النفسية في علم النفس.

كثير خم العلماء والفلاسفة الذين تناولوا الصحة النفسية بالبحث والدراسة إلا أن البداية كانت لأفلاطون (429-474 ق.م)، فقد كانت آراؤه تشاؤمية وسلبية في الصحة النفسية فاعتبر النفس مقيدة بشهواتها ومحبوسة في البدن وأن الأمراض العقلية ناتجة عن الشياطين، وفي نفس الوقت اعتبر المجنون غير مسؤول على أفعاله ولا يعاقب على جرائمه ودعى إلى عزل المجانين والعناية بهم⁽¹⁾.

وفي العصور الوسطى، ازدهر علم الصحة النفسية في البلاد الإسلامية بعكس أوروبا وهذا ما أكدته برنيو Borneo بقوله: "أنه لأكثر من ألف عام فقدت كتابات أرسطو بالنسبة للعلماء الأوربيين، بينما أنقذت هذه الأعمال بواسطة العرب"، هذا وقد اهتم المسلمون بموضوعات الصحة النفسية وعالجوها من خلال دراستهم لعلاقة الإنسان بربه، وبنفسه، وبالناس وهدفها تنمية دوافع الهدى والسيطرة وتحقيق التوازن بين مطالب الجسد والروح، وكتن من الذين ساهموا في مجال الصحة النفسية والسابقين إليها في تلك الفترة أبي بكر الرازي (311هـ)، فقد كان الانشغال القديم بالنفس الإنسانية جزءاً من حقول وتخصصات متعددة أبرزها الفلسفة - وخاصة الفلسفة الخلقية - والتصوف، لأن كلا الحقلين يتمحوران حول تدبير النفس - باصطلاح الفلاسفة القدماء - أو تهذيب النفس وتركيتها باصطلاح المتصوفة. وقد صنف كتاباً في طب الأجساد سماه "المنصوري في الطب"، ثم صنف كتاباً آخر في طب النفوس سماه "الطب الروحاني"، عالج فيه المسائل الخلقية التي فيها مداواة للنفس والبحث عن فضائلها ودفع رذائلها، ثم تلاه ابن حزم في ذلك، وعلى هذا النحو فعل أبو زيد البلخي الذي جمع أيضاً بين الفلسفة والطب فكتب كتاباً أسماه "مصالح

(1) سفاسفة، محمد وعربيات، أحمد، الصحة النفسية والسيكولوجية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، أسوان، ط2، 2005، ص11-12.

الأنفس والأبدان"، قسم فيه الإنسان إلى بدن ونفس، وهي القسمة التي سادت في الفلسفة اليونانية ثم الإسلامية. ومثلهم ابن سينا وإسحاق بن عمران وعلي ابن حزم⁽¹⁾.

ويعود مصطلح الصحة النفسية إلى أدولف ماير Adolf Meyer، الذي استخدمه ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي، ويعرّف الصحة النفسية بأنها التكيف مع العالم الخارجي المحيط بالفرد والقدرة على مواجهة المشاكل المختلفة⁽²⁾.

ويعرف هادفيلد Hadfield، الصحة النفسية بأنها حالة من التوافق التام، أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس بالسعادة الكافية⁽³⁾.

أما ماسلو Maslow، ممثّل المدرسة الإنسانية فيرى بأن الصحة النفسية هي الحالة التي يكون فيها الفرد عارفاً لقدراته ومقدراته وواعياً لمشاعره ودوافع سلوكه، أي أنها حالة يكون فيها الفرد في أعلى مراحل التكيف النفسي والاجتماعي مع نفسه ومع الآخرين⁽⁴⁾.

وبحسب مدرسة التحليل النفسي، فتم تعريف الصحة النفسية عند فرويد Freud، بأنها: القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يُعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، فالصحة النفسية هي نقيض للمرض، وهي كذلك التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة؛ الهوى والأنا العليا⁽⁵⁾.

واختلف مفهوم الصحة النفسية عند الفرد أدلر Alfred Adler، عن المفهوم التقليدي عند فرويد حيث أعتبر أن اضطراب الأعصاب يُعد من الشذوذ الاجتماعي وأنه شكل خاطئ من أشكال

(1) زيدي، ناصر الدين ولين، نصيرة، مبادئ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر، ج2، 2012، ص58-86.

(2) الداهري، صالح حسن، مبادئ الصحة النفسية. دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2005، ص 25.

(3) صوشي، سامية. (2017). المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضياف، مسيلة. الجزائر، 2017، ص36.

(4) منسي، حسن، الصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط2، اربد، الأردن، 2001، ص42.

(5) شحاته، ربيع محمد، أصول الصحة النفسية. مؤسسة نبيل للطباعة، مصر، ط2، 2000، ص48.

الحياة، وقد حدد مصطلح الشعور الجماعي معيارًا للصحة النفسية، حيث يرى بأن المجتمع يشكل بنية أساسية للفرد لا يمكن الغاؤها.

ما زالت الموضوعات المتعلقة بالصحة النفسية بحاجة للمزيد من البحث والتمحيص من جانب علماء النفس والصحة النفسية، حيث كانت أغلب الدراسات السابقة والسائدة تركز على الجوانب النفسية السلبية وقليلًا منها ما ركز على الجوانب الإيجابية وقد استمر ذلك لعقود طويلة، حتى لاحظوا بأن الأحداث والضغوطات لا تؤدي دائمًا للعزلة والاكتئاب، فمن الممكن أن تقضي بعض الأحداث إلى الإيجابية حيث يسعى البعض إلى التكيف مع تلك الأحداث أو استخدام أساليب التعامل كالتوكيد الإيجابي للذات أو التفريغ الانفعالي أو اللجوء للمساندة الاجتماعية⁽¹⁾.

وقد أشارت بعض الدراسات كدراسة شريفي (2018)، ودراسة جبر (2005) إلى أن الاهتمام بالجوانب الإيجابية للإنسان لم يبدأ إلا في النصف الثاني من القرن العشرين لأن الانفعالات الإيجابية أصبحت تتكرر بنسبة أكبر من السلبية، مما يعني أن الإنسان لديه الرغبة في النشاط الإيجابي أكثر من النشاط السلبي.

ولم يتم تحديد مفهوم واحد للصحة النفسية لدى الباحثين في مختلف المجالات، فالبحث في مفهوم الصحة النفسية أوصلنا إلى مجموعة من النتائج المختلفة تبعًا للحقل المعرفي المستمد منه التعريف، حيث يطلق أحيانًا على الصحة النفسية كلمة الصحة العقلية وهي لفظ مرادف لمفهوم السواء، لذلك سنتناول بعض هذه التعريفات بحسب المدرسة والمجال.

عرف رحمانى (2015)، الصحة النفسية بأنها: الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد، وهي قدرته على الشعور بالسعادة وبناء علاقات قوية مع الآخرين، وترتكز

(1) شريفي، هناء، الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي. قسم علم النفس، جامعة الجزائر، 2018، ص2.

الصحة النفسية على ثلاثة عناصر أساسية وهي التوافق النفسي الاجتماعي وقدرة الفرد على مواجهة الضغوطات والتكيف مع احتياجات الحياة والعودة للحياة الطبيعية بعد تعرضه لأي اضطراب نفسي، والطمأنينة والسعادة والرضى عن الذات (1).

ووفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية، فالصحة النفسية تعني: الحياة التي تضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية للفرد، ليعمل بإنتاجية عالية ويساهم في المجتمع، كما عرفت بأنها حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد، ولا تنحصر في خلوه من المرض النفسي أو العقلي (2).

وبحسب ما ذكرها ابن القيم الجوزية، فالصحة النفسية هي الحياة الطيبة، فالروح حياة البدن ومن فقدتها يفقد الحياة النافعة في الدنيا والآخرة، وقد جعل الله تعالى الحياة الطيبة لمن عرفه وأحبه وعبد، وفي كتابه إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان، يذكر أهم شروط تحقيق الصحة النفسية وهي الاهتمام بالقلب لأن الفرد يحتاج إلى ما يحفظ عليه قوته، وهو الإيمان وأوراد الطاعات، وإلى حمايته عن المؤذي الضار، وذلك باجتنب الآثام والمعاصي وأنواع المخالفات، وإلى استقراغ كل مادة فاسدة تعرض لها بالتوبة النصوحة، واستغفار غافر للخطايا (3). وفي الدين الإسلامي، فإن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان على فطرته في قرب من الله وسلام مع الناس ووثام مع النفس وسلام في الجسد ونجاح في الحياة (4).

(1) رحمانى، رفيق، الصحة النفسية لدى الشخصية الوسواسية القهرية. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيده، الجزائر، 2015، ص13.

(2) صوشي، سامية، المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي - دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي-، مرجع سابق، 2017، ص36.

(3) ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر شمس الدين. إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان. تحقيق محمد شمس، دار علم الفوائد للنشر والتوزيع، مكة، المملكة العربية السعودية، 2016، ص24.

(4) عوده، محمد وموسى، كمال ابراهيم، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام. ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1984، ص64.

وهي حالة دائمة من الشعور بالسعادة والعيش بسلام مع النفس ومع الخالق ومع الناس، وينتج عنها الشخصية السوية⁽¹⁾.

فالإسلام اهتم بالجانب الروحي للإنسان وبالجوانب البيولوجية والاجتماعية والثقافية، فعندما يعيش الإنسان على فطرته أي فطرة الاسلام يكون قريب من الله، ومن اقترب من الله استأنس واطمئن قلبه وتهدأ نفسه، فينعكس ذلك على علاقاته وتعاملاته، وبحسب رأي الباحثة فان تعريف الإسلام للصحة النفسية هو الأكثر دقة وقرباً للواقع.

ولقد اهتم القرآن الكريم بالصحة النفسية فكان أساسها حسن الخلق مع الله ومع الذات ومع الآخرين، فالقرآن الكريم يخاطب الإنسان نفسه وليس جزءاً منه فربط الصحة النفسية بالإيمان بالله تعالى. فالقرآن الكريم جامع لكل ما يحقق الاستقرار للفرد والجماعة بل للبشرية جمعاء. وصدق الله إذ يقول: (وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ)⁽²⁾، وفيه شفاء للقلوب، وأمن وأمان للنفوس. من اتبعه كان آمناً ومن يعمل به لن يضل أبداً، ولأن حاجة النفس إلى التربية عظيمة، فلم يكن هناك ما هو أخطر قدراً ولا أبخس ثمناً من نفس لم تتل نصيبها منه. وليس من السهولة أن تسلم الأمم وتهذب الشعوب قبل أن تسلم نفوس الأفراد وتهذب. والقرآن الكريم حين يتعرض لتربية النفس، فإنما يريد لها الأمن والاستقرار ويحفظها من التوتر والاضطرابات، وبذلك فإنه يرفع بها إلى كل فضيلة ترفع قدرها وتحفظ كرامتها وتصور شرفها، ويسمو بها عن كل رذيلة تبخس قيمتها. وفي هذا ما يجعلها تتكون تكويناً صالحاً يصل بها إلى ذروة المجد وقمة الشرف والظهر، ويحقق لها الصحة النفسية ويحفظها من الصراع والاكتئاب. قال تعالى: (قَدْ

(1) التل، شادية، الشخصية من منظور نفسي اسلامي. دار الكتاب الثقافي، الأردن، ط2، 2006، ص239.

(2) (سورة النحل، الآية 89).

جَاءَكُمْ بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا ⁽¹⁾، وقال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) ⁽²⁾، وقال: (زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْأَنْعَامِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ) ⁽³⁾، وقال عز وجل: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا) ⁽⁴⁾، وقال: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ * أَيَحْسَبُ أَنْ لَنْ يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ * يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَا لَا لُبَدًا * أَيَحْسَبُ أَنْ لَمْ يَرَهُ أَحَدٌ * أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ * وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ * وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ) ⁽⁵⁾، وقال أيضًا: (قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا * الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا) ⁽⁶⁾، كما قال: (إِنَّ الَّذِينَ يُجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ أَتَاهُمْ إِنَّ فِي صُدُورِهِمْ إِلَّا كِبْرٌ مَا هُمْ بِبَالِغِيهِ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ) ⁽⁷⁾، وقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ) ⁽⁸⁾، وقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ) ⁽⁹⁾، وقال تعالى: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا) ⁽¹⁰⁾، وقال تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) ⁽¹¹⁾، ونلاحظ من كل هذه الآيات الكريمة وغيرها الكثير

(1) (سورة الأنعام، الآية 104).

(2) (سورة الرعد، الآية 28).

(3) (سورة آل عمران، الآية 14).

(4) (سورة البقرة، الآية 286).

(5) (سورة البلد، الآية 4-10).

(6) (سورة الكهف، الآية 103-104).

(7) (سورة غافر، الآية 56).

(8) (سورة الحجرات، الآية 6).

(9) (سورة التوبة، الآية 119).

(10) (سورة الإسراء، الآية 29).

(11) (سورة الأعراف، الآية 31).

أن القرآن الكريم يتعرض بالتوضيح إلى أهمية آداب السلوك، مبيناً أسس السلوك السوي ليتحقق للإنسان الاستقرار في علاقته مع الآخرين، ويصبح كالبنیان يشد بعضها بعضاً، ذلك لأن الشخصية التي تمتزج بالفضائل امتزاجاً شاملاً وتستوعب أسمى الصفات وأكمل العادات هي التي تلتزم بآداب السلوك الحميد.

ويقول د. محمد رشاد خليل: "لقد تخطب علماء النفس الغربيين في فهم الصراع النفسي، وذلك بسبب إنكارهم لحقيقة النفس المخلوقة على نحو ما بينه الإسلام، ولهذا فإن الإسلام يعرض لنا الصراع بأبعاده المختلفة، وهو الصراع في نفس الإنسان الذي همه دنياه لا يعرف غيرها، والإنسان الذي يتردد بين دنياه وبين آخرته، والإنسان الذي همه آخرته، ولهذا فإن علماء النفس الإلحادي الذي لا يعترف بالروح لا يستطيع أن يفهم أنواع الصراع بين الخير والشر الذي يعتل في النفس الإنسانية، لأن عوامل الصراع فيها ما هو مغيب، وما هو مشهود، وهذه العوامل تعمل في نفس الكافر والمؤمن على سواء، والمؤمن يؤمن بوجودها، وإن لم يعرف كيفية عملها، والكافر يسلم ببعضها وينكر بعضها، وتسليمه لا يؤثر في عمل هذه العوامل، إنما يؤثر في نتيجته، فالمؤمن يستعين بالله ويستغفره ويعوذ به ويجاهد نفسه، ويجاهد شيطانه ويظل على ذلك حتى ينجيه الله تعالى ويشفيه، وينزل عليه الرضا والسكينة والأمن، أما الكافر فإنه يظل تحت سلطة شيطانه ونفسه وهمومه ومخاوفه، حتى تتدمر حياته وتتحطم أعصابه ويعيش حياته تحت سيطرة القلق أو يصبح مكتئباً مريض النفس" (1).

وأكد القرآن على مبدأ التوازن بين متطلبات الروح والجسد، وهذا شرط لتحقيق الصحة النفسية للشخصية السوية التي سماها القرآن الكريم النفس المطمئنة، فالإنسان المطمئن يعيش صحيح البدن ويشبع حاجاته الضرورية عن طريق الحلال وحاجاته الروحية بالتمسك بعقيدة التوحيد،

(1) خليل، محمد رشاد، علم النفس الاسلامي والتربوي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ط1، 1987، ص75.

والتقرب إلى الله تعالى بالعبادات والأعمال الصالحة، والابتعاد عن المعاصي وهو الذي يتوخى دائماً الاستقامة في السلوك، فكل أقواله وأفعاله تتوافق مع المنهج الذي وضعه الله تعالى في القرآن الكريم، والذي وضحته السنة النبوية (1).

ويرى الإمام الغزالي أن تحقيق الصحة النفسية يتم عند تحقيق التوازن بين بواعث الهدى وبواعث الهوى، أي تحقيق التوازن بين حب الله والرسول والتوكل والخوف والرجاء وبين إشباع الغرائز والحاجات والشهوات، أي تحقيق التوازن بين متطلبات الجسد والنفس والروح ضمن حدود الشريعة الإسلامية لإشباع حاجاته (2).

أما سيد قطب فيرى أن النفس تكون في أمان من الظلال والشقاء إذا اتبع هدى الله، ولا بد من شقاء الإنسان طالما هو في الظلال وإن كان يتمتع حالياً، وأن المتاع الحرام ترافقه غصة في القلب فيتخبط الإنسان بين القلق والحيرة، فيكون بعيد عن التوازن والاستقرار، والشقاء الأكبر في دار الخلود، فيقول في كتابه ظلال القرآن: "وما يشعر القلب بطمأنينة الاستقرار إلا في رحاب الله وما يحس راحة الثقة إلا وهو متمسك بالعروة الوثقى التي لا انفصام لها، إن طمأنينة الإيمان تضاعف الحياة طولاً وعرضاً وعمقاً وسعة والحرمان منه شقوة لا تعدلها شقوة الفقر والحرمان" (3).

وفي العصر الحديث، ظهر مفهوم الصحة النفسية عند فارلي Farley، في أوروبا عام 1979، فبحث في إمكانية إعادة التكيف الاجتماعي للمجرمين والمجانين، وتم تأسيس العديد من الجمعيات في فرنسا لتحقيق هذا الغرض، بعد ذلك انتشرت البحوث والدراسات الطبية والنفسية في

(1) نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، القاهرة، ط7، 2001، ص277-278.

(2) الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين. دار الفكر للطباعة، بيروت، ط1، ج3، 1970، ص57.

(3) سيد قطب، إبراهيم حسن الشاذلي. في ظلال القرآن، دار الشروق للنشر، مصر، ط14، ج4، 1966، ص2355.

الصحة النفسية والعلاج النفسي وانتشرت المجالات العلمية والدورية المختصة في الصحة النفسية في الوقت الحاضر⁽¹⁾.

بالتالي فان الصحة النفسية في علم النفس هي حالة التوازن بين الوظائف النفسية للفرد بما يحقق الرضا النفسي وتقبل المجتمع، وبحسب الدكتور نجاتي: "يعرف علماء النفس الصحة النفسية بصفة عامة بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم ومن حوله والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات وتقبل الفرد لواقع حياته والشعور بالرضا والسعادة⁽²⁾".

وترى الباحثة أن هناك تبايناً واختلافات في وجهات النظر حول الصحة النفسية بين علماء النفس والقديم وبين الباحثين العرب والأجانب، ولكن هذه التعريفات مكملّة لبعضها بعضاً ويمكن تلخيصها بأن الصحة النفسية تعكس كيف الفرد مع نفسه ومحيطه الخارجي والقدرة على مواجهة المشكلات والشعور بالسعادة الداخلية مع الآخرين، كما أنها حالة قابلة للاختبار الطبي.

2. 1. 2. المطلب الثاني: الصحة النفسية عند ابن حزم الأندلسي.

تتعدد التعريفات التي قدمها العلماء وواضعو كتب المصطلحات المتخصصة والباحثون لعبارة الصحة النفسية، ولتحديد مفهوم الصحة النفسية لا بد من تحديد ماهية النفس وماهية الصحة، فالصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الفرد وشخصيته.

وفي القرآن الكريم، جاءت كلمة النفس بعدة معاني في عدة آيات، فقد وردت كلمة نفس في مئتين وخمس وتسعين آية، فقد أتت بمعنى جوهر الإنسان الداخلي في سورة النساء بقوله تعالى:

(1) زبيدي وليمن، مبادئ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مرجع سابق، 2012، ص 87.

(2) نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس. مرجع سابق، 2019، ص 271.

(مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ) ⁽¹⁾، وأنت بمعنى القلب كما ذكر الله تعالى في سورة يوسف فقال: (فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ) ⁽²⁾، وفي سورة المائدة أنت النفس بمعنى الإنسان، قال تعالى: (مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا) ⁽³⁾، كما أنت بمعنى صفة الله سبحانه وتعالى في سورة آل عمران بقوله تعالى: (وَيَحْذَرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ ۖ وَاللَّهُ الْمَصِيرُ) ⁽⁴⁾. فمعني كلمة النفس في القرآن الكريم كانت ضمن المعاني اللغوية، فإما أن تأتي بمعنى الإنسان الكامل، أو ما يتعلق بجوهره بمعنى الروح ⁽⁵⁾.

الصحة النفسية عند ابن حزم الاندلسي:

يعد ابن حزم من أهم العلماء الذين بحثوا في موضوع الصحة النفسية في الحضارة العربية وكتب عدة مصنفات مهمة تختص بالصحة النفسية منها كتاب (طوق الحمامة)، و (مداواة النفوس)، الذي يعرف باسم الأخلاق والسير، وكان سبب تأليفه لهذه الكتب بحسب ما ذكره هو إصلاح أخلاق الناس التي فسدت ومداواة علل نفوسهم نتيجة انحرافهم عن الطريق المستقيم وغياب قدرتهم على التمييز بين الحلال والحرام في الكسب، وبيان الفضائل والردائل في الأخلاق، بالإضافة إلى أن العلماء أصبحوا عوناً على الفساد والطغيان بسبب سوء أخلاقهم ومرض نفوسهم. فالصحة النفسية عنده هي الشروط اللازم توافرها حتى يتحقق التكيف السليم بين المرء وذاته وبينه وبين العالم الخارجي، لتحقيق أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والجماعة

(1) (سورة النساء، الآية 79).

(2) (سورة يوسف، الآية 77).

(3) (سورة المائدة، الآية 32).

(4) (سورة آل عمران، الآية 28).

(5) (التل، شادية، علم النفس التربوي في الإسلام. مرجع سابق، 2005، ص31).

التي ينتمي إليها، فمقياس الصحة النفسية عنده هو التوافق الداخلي المصحوب مع حسن التكيف مع المحيط بحيث يؤدي إلى أقصى درجة من الكفاية والسعادة⁽¹⁾.

وعرفها أيضًا، بأنها قدرة الفرد على طرد الهم وضبط انفعالاته الداخلية بحيث يكون قادراً على التعامل مع نفسه أولاً ثم التعامل مع الآخرين، وذلك عن طريق الإيمان.

وقد أورد في كتابه أن المنطلق الأساسي لتحقيق الصحة النفسية يعتمد على ركيزتين أساسيتين هما التدين وأثره على السلوك الإنساني فالدين هو مصدر القيم والأخلاق في حياة البشرية، والعلم الذي يعتبره المصدر الأساسي في التربية وهذه حقيقة ملموسة في حياة الناس تعرف بالفطرة والشرع والعقل والتجربة والاستقراء.

مما أكده ابن حزم في كتابه أن السبيل لتحقيق سلامة النفس وخير الدنيا والآخرة هو الاقتداء بالنبي محمد - صلى الله عليه وسلم - فقال: "من أراد خير الآخرة وحكمة الدنيا وعدل السيرة والاحتواء على محاسن الأخلاق كلها واستحقاق الفضائل بأسرها، فليقتدِ بمحمد رسول الله صلى الله عليه وسلم، وليشتمل أخلاقه وسيره ما أمكنه"⁽²⁾.

كما يرى ابن حزم بأن الناس كلهم يتفقون جميعاً في مطلب واحد وهو طرد الهم الناتج عن متطلبات الحياة اليومية، ولتحقيق هذه الغاية يستعملوا وسائل متنوعة، والهم أو القلق ناتج عن عدم إشباع الحاجات المتنوعة وكتبها فيعبر عن نفسه بالحث المتواصل للاستجابة، فطلاب المال إنما يطلبونه ليطردوا هم الفقر عن أنفسهم، وطلاب الشهرة والقيمة العالية يسعون إلى ذلك ليطردوا به هم التكبر عليهم.

(1) سعد، وهيب عبد الله. (2013). مقال بعنوان "ابن حزم والصحة النفسية". على الموقع الإلكتروني: drwaheepsaad.blogspot.com, Blogger

(2) الأندلسي، أبي محمد علي بن أحمد. الأخلاق والسير في مداواة النفوس. دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع، الدمام، المملكة العربية السعودية، ط2، عام 2016، ص31.

وترى الباحثة أن ما ذكره ابن حزم عن الصحة النفسية من مفاهيم هي أعمق بكثير من غيرها سواء كانت تلك المفاهيم من العلم الحديث والمختص بعلم النفس والصحة النفسية أو ما كان منها قديم كأفلاطون وغيره، إذ أن ما ذكره ابن حزم يعتمد وبشكل أساسي على مكونات النفس البشرية التي وردت في القرآن الكريم والسنة المطهرة وما يحتاجه الإنسان ل يبقى معافى في نفسه أولاً ثم بدنه. كما وترى الباحثة أن كثيراً ممن بحثوا في الصحة النفسية من العلماء الحديثين لربما ارتكزوا على ما قاله ابن حزم عن الصحة النفسية، فأخذوا يربطون الصحة النفسية بالدين وهو ما سبقهم إليه ابن حزم

2.2. المبحث الثاني: العوامل المؤثرة في الصحة النفسية.

يوجد عدة عوامل تؤثر في الصحة النفسية للإنسان وطريقة تفكيره وسلوكه وشعوره، فيتأثر الفرد منذ بداية نموه الجسدي والنفسي والاجتماعي بالعديد من العوامل البيئية والخارجية أو النفسية الداخلية، ومن بين المعايير التي يتم اعتمادها للصحة النفسية هو المعيار الاجتماعي أي التوافق مع المجتمع والأسرة والأصدقاء، فالشخص الصحيح السوي هو المتوافق مع نفسه ومع مجتمعه. ولا يخفى على أحد اهتمام الإسلام بالصحة والتربية النفسية السليمة للإنسان، فكان لكل من الأسرة والمسجد والمدرسة دور في بناء مجتمع يخلو من الاضطرابات النفسية، إلا أن الغزو الثقافي والانفجار المعرفي أثر في المسلمين ومجتمعاتهم فأدى إلى ابتعادهم عن أسس التربية السليمة وقلل من الاهتمام بكل ما هو صحيح في الدين الإسلامي.

ومن أهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للفرد هي الأسرة والمدرسة والأصدقاء والمسجد والإعلام، وسنتحدث هنا عن أهم عاملين وهما: عامل الأسرة وعامل الأصدقاء.

2. 2. 1. المطلب الأول: عامل الأسرة.

تعد الأسرة البيئة الأولية للفرد والأكثر تأثيراً فيه في المستقبل وعلى تكوين ملامح شخصيته، حيث تعد السنوات الخمس الأولى (مرحلة الطفولة أو ما قبل المدرسة)، هي الأساس المكون لشخصية الفرد واتجاهاته وسلوكه، فالأسرة هي مصدر الأمان والاستقرار النفسي، لذا فإن التنشئة السلمية تنتج أفراداً أسوياء نفسياً، كما أن بناء الأسرة بالطريقة الإسلامية المثلى يؤدي إلى تكوين مجتمع متماسك وجيل لا يشكو من القلق والمرض النفسي وهذا لا يتحقق إلا بالعودة إلى المنهج الإسلامي الثابت وتربية الأبناء ليتمتعوا بصحة نفسية ويكونوا قادرين على حمل رسالة الإسلام⁽¹⁾. إن صلاح الوالدين له أكبر الأثر في صحة الفرد النفسية، فالبداية تكون من اختيار الأم الصالحة لأنها تقضي مع الطفل أغلب الوقت لتربيته على مكارم الأخلاق فقال صلى الله عليه وسلم: "تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك".⁽²⁾، فالتربية على مكارم الأخلاق تؤدي إلى تكوين أسرة إسلامية صالحة آمنة نفسياً وبعيدة عن الاضطرابات النفسية، كما أن اختيار الزوج الصالح لا يقل أهمية عن اختيار الزوجة الصالحة فيقول الله تعالى في كتابه العزيز: (وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِيهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)⁽³⁾.

لقد وضع الإسلام القواعد الكاملة للتربية الأخلاقية السليمة فالبداية تكون مع الأذان والإقامة في أذن الطفل الوليد ليشعر بالأمن والطمأنينة بوجود الخالق سبحانه، ثم باختيار اسم مناسب

(1) الخالدي، أديب، المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة. دار وائل، عمان، ط1، 2009، ص170.

(2) مسلم، صحيح مسلم، ج2، حديث رقم 1466، ص1087.

(3) (سورة النور، الآية 32).

ليتجنب السخرية والاستهزاء من الآخرين ويزيد من ثقته بنفسه⁽¹⁾، ثم بمعاملته بلطف وحنان وإظهار الحب له، وأكد علماء النفس على ضرورة قيام علاقة طيبة مع الأبناء لما لها من الأثر في النمو السليم للطفل عقلياً ونفسياً واجتماعياً وانفعالياً وبالتالي دعم الصحة النفسية لديهم⁽²⁾.

وهذا يؤكد على ضرورة تربية الطفل على أصول الإيمان وأركان الإسلام منذ نشأته وتعليمه وتحفيظه القرآن الكريم وتربيتهم على استشعار مراقبة الله في السر والعلن وفي جميع تصرفاتهم، فتكون عقيدة الإسلامية قوية ولا تتزعزع بأي غزو ثقافي خاصةً أمام الفتن والبدع العصرية، فالتربية الإيمانية تضع الفرد على طريق الصحة النفسية الصحيحة.

وتشير الإحصاءات الحديثة إلى أن زيادة انتشار الاضطرابات النفسية في العالم كانت نتيجة عدم التنشئة السليمة للفرد من قبل الأبوين والأسرة⁽³⁾، كما أن صعوبة تعليم الفرد لحسن الخلق مختلفة من شخص لآخر، فالبعض يتم تعليمه بسهولة والبعض يكون في تعليمه مشقة وذلك تبعاً لتكوينهم النفسي، فالأفراد الذين يملكون الاستعداد النفسي الصحي مهينون للقيام بالأفعال الحسنة والصالحة بسهولة، وهذه الاستعداد ينمو من التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية في الطفولة، وبحسب تصنيف الغزالي فإنه يوجد فئة من الناس يولدون بمعطيات فطرية لاكتساب الأخلاق الحسنة بسهولة فيكون صادق سخي كريم بشوش وراضي، لكن الأغلبية ليسوا كذلك فيحتاجون إلى التربية الأخلاقية السليمة لتنمية الاستعدادات النفسية الصحية ليكونوا مهينون لحسن الخلق⁽⁴⁾.

(1) جبارة، سهام مهدي، الطفل في الشريعة الإسلامية ومنهج التربية النبوية، المكتبة العصرية، بيروت، ط1، 1997، ص157.

(2) الخالدي، أديب، المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة. دار وائل، عمان، ط1، 2009، ص170.

(3) عبد الخالق، أحمد محمد، أصول الصحة النفسية. دار المعرفة، مصر، ط1، 1993، ص75.

(4) الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين. دار المعرفة، بيروت، ج3، 1967، ص72.

وترى الباحثة أن تحقيق الصحة النفسية يبدأ من الاختيار السليم للزوج الصالح والزوجة الصالحة لتربية الأبناء تربية سليمة فيتوفر لهم الأمان والاطمئنان والسكينة لتكوين أسرة خالية من الأمراض النفسية والعقد حيث إن للتربية الأخلاقية المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية الأثر الأكبر في الصحة النفسية السليمة على الأبناء، فقد وضع الإسلام كافة القواعد للتنشئة السليمة للفرد منذ الولادة، والقارئ في هذه القواعد يرى ملائمتها لكل زمان ومكان واشتمالها لكافة جوانب الحياة الإنسانية.

2. 2. 2. المطلب الثاني: عامل الأصدقاء.

حب الإنسان للغير من فطرة النفس لما فيه من عطاء وتضحية، وتعويد النفس على حب الآخرين يعطي الفرد الشعور بالسعادة والطمأنينة والتقدير والاستحسان والكفاءة، وقد جعل الإسلام من الإيمان أن يحب الإنسان لأخيه ما يحبه لنفسه، حيث شبه المسلمين في التواد والتراحم كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى، فعن النعمان بن بشير - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى". أو كما قال صلى الله عليه وسلم (1).

ومن واجبات الفرد الاجتهاد في صحبة الصالحين ومجالسة الجادين في الحياة والمخلصين في أعمالهم والابتعاد عن المستهترين ورفاق السوء لما للأصدقاء من أثر كبير في التأثير في حياة الفرد، ففي الحديث الشريف عن أبي موسى الأشعري قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَمَثَلِ صَاحِبِ الْمِسْكِ وَكَبِيرِ الْحَدَّادِ؛ لَا يَغْدُمُكَ مِنْ

(1) مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاوضهم، ج4، حديث رقم 2586، ص1994.

صَاحِبِ الْمِسْكِ إِمَّا تَشْتَرِيهِ أَوْ تَجِدُ رِيحَهُ، وَكَيْزُ الْحَدَّادِ يُحْرِقُ بَدَنَكَ أَوْ تُؤَبِّكَ، أَوْ تَجِدُ مِنْهُ رِيحًا خَبِيئَةً»⁽¹⁾.

إن روابط الصداقة الحميمة هي علاقات اجتماعية تضم مشاعر المودة والمحبة والثقة والاحترام والرغبة في التضحية المتبادلة، وهذه العلاقة تقوم على التفاعل الإيجابي والتوافق الحسن فيفرح كل منهما بوجوده مع صديقه ويشعر بالارتياح لسلوكه ويشعر معه بالأمن والطمأنينة، فالصديق الحق من يؤثر صديقه على نفسه بحسب ابن حزم، والصداقة الحقيقية من أهم العلاقات الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية⁽²⁾.

إن صاحب الفطرة السليمة يختار صاحب يعينه على فعل الخير ويشجعه عليه، ويسعده ويخفف عنه ضغوطات الحياة، وينتفع بمجالسته، فالإنسان يتأثر بصاحبه، فقد قال الله تعالى في سورة الزخرف: (الْأَخْلَاءُ يُؤْمِنُ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوًّا إِلَّا الْمُتَّقِينَ)⁽³⁾.

وكذلك الحال فإن مصاحبة السيئين تجلب الهم وتطرد السعادة، فقال تعالى: (وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا (27) يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا (28) لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (29))⁽⁴⁾.

وفي كتاب ابن حزم الأخلاق والسير في مداواة النفوس، نجده قد أدرج فصلاً كاملاً تحت عنوان "الإخوان والصداقة والنصيحة"، فقد أكد ابن حزم أن كل ناصح صديق فيما نصح فيه، وأن

(1) مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب مجالسة الصالحين ومجانبة قرناء السوء، ج4، حديث رقم 2628، ص2026.

(2) مرسى، كمال إبراهيم، السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات، ط1، ج1، 2000، ص187.

(3) (سورة الزخرف، الآية 67).

(4) (سورة الفرقان، الآيات 27-29).

الصديق يسوؤه ما يسوء الآخر ويسره ما يسره، وأن من أقصى غايات الصداقة أن يشارك الصديق صديقه نفسه وماله وإيثار صديقه على نفسه (1).

كما ويرى ابن حزم أن الأصدقاء يجتمعون على محبة الله، والتعاون على الفضائل، ولا يجتمعون على الأطماع والمعاصي والقبائح والنيل من أعراض الناس، فالشخص لا يعتبر صديقه صديق حقيقي عنده إلا بالحلم والجود والوفاء والقوة والمشاركة والعفة وحسن الدفاع وتعليم العلم (2)، ويقول ابن حزم في هذا السياق: "لا يغتر العاقل بصداقة حادثة له أيام دولته فكل أحد صديقه يومئذ، أجهد في أن تستعين في أمورك بمن يريد منها لنفسه مثل ما تريد لنفسك ولا تستعن فيها بمن حظه من غيرك كحظه منك".

ويقول أيضًا: "لا تكلف صديقك إلا ما تبذل له من نفسك؛ فإن طلبت أكثر فأنت ظالم ولا تكسب إلا شرط الفقد، ولا تتولى إلا على شرط العزل، وإلا فأنت مضر بنفسك خبيث السيرة" (3). وفي فصل لا تجرح صاحبك يقول: "لا تنتقل إلى صديقك ما يؤلم نفسه ولا ينتفع بمعرفته، فهذا فعل الأردال، ولا تكتمه ما يستضر بجهله فهذا فعل أهل الشر" (4).

ومن أراد فلاح الدنيا والآخرة فليصاحب أهل الفضائل، فقال ابن حزم في ذلك: "من طلب الفضائل لم يسائر إلا أهلها ولم يرافق في تلك الطريق إلا أكرم صديق من أهل المواساة والبر والصدق وكرم العشيرة والصبر والوفاء والأمانة والحلم وصفاء الضمائر وصحة المودة". وعن الثقة يقول ابن حزم أنه لا بد من اعطاء الثقة للمتدين فيقول: "ثق بالمتدين وإن كان على غير دينك ولا

(1) الأندلسي، ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس. مرجع سابق، 2016، ص55.

(2) الأندلسي، ابن حزم، المرجع نفسه، 2016، ص55-56.

(3) الأندلسي، ابن حزم، المرجع نفسه، 2016، ص38.

(4) الأندلسي، ابن حزم، المرجع نفسه، 2016، ص60.

تشق بالمستخف وإن أظهر أنه على دينك، من استخف بجرمات الله تعالى فلا تأمنه على شيء مما تشق عليه" (1).

وترى الباحثة أن علاقات الصداقة لا بد أن تبنى على أسس سليمة ونبيلة بعيداً عن المصالح ليباركها الله تعالى ويتحقق الأمن والاطمئنان للفرد، كما أن للصداقة الحقيقة أثراً كبيراً في توجيه الفرد وسلوكه واختياراته في الحياة، فلا بد من حسن اختيار الصديق وألا يكون بشكلٍ عشوائي، وأن تكون العلاقة قائمة على الاحترام والنصيحة، مما يحقق الصحة النفسية للمتصادقين في الله، فكل هذه النصائح والرسائل من ابن حزم تصب في قالب واحد، وهو أن يكون الصديق على دين خليله والالتزام بأخلاق الإسلام وتعاليمه وهذا كله من شأنه أن يحقق الأمن والاستقرار للفرد، وبالتالي ينمي الصحة النفسية للفرد.

2.3. المبحث الثالث: أسباب الأمراض النفسية.

انتشرت الأمراض النفسية والاضطرابات والانحرافات في المجتمعات الحديثة رغم الجهود المبذولة لفهم ومعرفة أسباب الأمراض النفسية وطرق علاجها، إلا أن كل تلك الجهود لم تقلل من المشكلة ولم توصل الباحثين والتربويين والأطباء للنتائج المرجوة، فكانت معظم محاولات التفسير بعيدة عن الدين والجانب الروحي الذي يعد أساس شخصية الإنسان وتكوينه النفسي، فالمشكلة التي يعاني منها المجتمع الأوروبي على سبيل المثال هي الفقر الروحي، وأن سبب تلك الأمراض هي الابتعاد عن الدين.

يقول أحد الأطباء عند تشخيصه لأمراض العصر: "إن الأسباب الرئيسة لهذه الأمراض هي الشعور بالإثم والحقد والخوف والخشية والقلق والكبت والتردد والشك والغيرة" (2)، وبحسب عالم

(1) الأندلسي، ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، 2016، ص 31 - 39.

(2) الموصلي، سامي أحمد. الإسلام طبيب أمراض العصر. دار النفائس، دمشق، ط1، 2004، ص72.

النفس السويسري كارل جوستاف Carl Gustav، أنه وبعد سنين طويلة من محاولات علاج الأمراض النفسية، أن السبب الرئيس لمعاناة معظم مرضى الاضطرابات النفسية هو افتقارهم لوجهة نظر دينية في الحياة، وأن العلاج لن يتم إلا بالعودة إلى الدين.

وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن للإيمان تأثيراً إيجابياً على الصحة النفسية للأفراد، وأن التدين يقلل من الإصابة بالأمراض النفسية، ويقلل من حدة أعراض المرض النفسي، وأن الأشخاص الأقل تديناً يكونون أكثر عرضة لظهور الأمراض النفسية عندهم كالحزن والتشاؤم وعدم الرضا والإحساس بالفشل والشعور بالذنب ومقت النفس واتهام الذات والأفكار الانتحارية وغيرها من الأعراض⁽¹⁾.

ولا شك بأن هناك اتفاقاً بين العلاج النفسي الحديث والعلاج الديني في جزء من الفلسفة والتقنيات، وبالتحديد العلاج المعرفي السلوكي، إذ يقوم هذا العلاج على تصحيح الأفكار والمعتقدات والمفاهيم الخاطئة عن طريق غرس مفاهيم دينية نفسية صحيحة كالإيمان بالقضاء والقدر والتوكل والصبر، كما يقوم على ممارسة سلوكيات يومية كعبادة الصلاة وعبادة الصوم والاستغفار وغيرها. وقد أكد القرآن الكريم ذلك بقول الله تعالى: (مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى)⁽²⁾، إذا؛ فمن أسباب ظهور الأمراض النفسية البعد ع الدين وارتكاب المعاصي وتشويه المفاهيم الدينية وضعف الضمير والقيم والمعايير والضعف الأخلاقي والشعور بالذنب، ثم إن اتباع الهوى يؤدي إلى الانحراف والشقاء والضيق والحزن، فيدخل الإنسان في صراع داخلي بين تأنيب الضمير والشعور بالكدر والحزن والهم. ومع الإصرار على الذنب واتباع الهوى يضعف ضمير الإنسان ويحدث نوع من عدم التوازن لدى الفرد، قال تعالى:

(1) موسى، رشاد عبد العزيز، علم النفس الدعوة بين النظرية والتطبيق. المكتب العلمي للكمبيوتر، الإسكندرية، مصر، ط1، 1999، ص291.

(2) (سورة طه: الآية 124).

(وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ۚ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (١).

فلا يمكن فصل الدين عن الحياة، فهو من أسمى صور الدعم والطمأنينة للفرد والمجتمع، فيوجه ويرشد ويعالج ويربي ويعلم، ليكون متناسق ومتوازن فهو يشمل جميع جوانب الحياة من خلال القيم والمفاهيم الدينية والخلقية، فالدين الإسلامي درع حصين يحمي من تقلبات الحياة وضغوطها، ليتمكن الفرد المسلم من تقبل الأمور دون تضجر أو سخط، لأنه يواجهها بالإيمان والصبر واحتساب الأجر والرضا واليقين التام بأن ما سيأتي سيكون خيراً له بإحسان ظنه بالله عز وجل، مما يمنح الفرد التمتع بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيرة وشره، ومن أسباب الأمراض النفسية من منظور الدين الإسلامي والواقع الابتلاء من الله وكثرة المعاصي والذنوب وضعف الوازع الديني والإيمان وعدم التوكل على الله وعدم الاعتماد عليه وتصديق الأوهام، وسنتناول في هذا المبحث أربعة أسباب للمرض النفسي من منظور ابن حزم الأندلسي.

2. 3. 1. المطلب الأول: الطمع.

الطمع من أهم أسباب الأمراض النفسية، فالطمع ينخر في قلب حامله المرض ولا يدع له قاعدة ولا أساساً، فيصبح همّه طلب الزيادة في المال، ومهما جمع من مال لن يحصل على السعادة، وللطمع أسباب عده منها، التطلع إلى ما في أيدي الناس من مال أو جاه أو سلطان، فالله تعالى حصّن نبيه صلى الله عليه وسلم من هذا الأمر، بقوله سبحانه وتعالى: (وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرَزَقُ رَبِّكَ حَيْثُ وَابَقَىٰ) (٢).

(١) (سورة الأنعام: الآية ١٥٣).

(٢) (سورة طه، الآية ١٣١).

والطمع يدفع الفرد لأن يسلك سبيل الكذب ليحصل على مبتغاه أو الخداع والخيانة، وقد يسرق ويرتشي لتحصيل مطامعه، فالرشوة من الأمور التي تقصد مصالح أفراد المجتمع، لذلك يرى ابن حزم أن الرشوة عمل قبيح ولا يجوز التمسك به، فيأثم من يعطي المال ويأثم من يأخذه وقد يؤدي الطمع إلى شهادة الزور والكذب⁽¹⁾.

كما يؤكد ابن حزم في كتابه الأخلاق والسير على أن مسامحة الطامعين والتغافل عنهم فيه مهانة وضعف وأن الطمع خلق مذموم فيقول عن الصديق الطماع: "مسامحة أهل الاستئثار والاستغنام والتغافل لهم ليس مروءة ولا فضيلة بل هو مهانة وضعف وتضرية لهم على التمادي على ذلك الخلق المذموم وتغبيط لهم به وعون لهم على ذلك الفعل السوء وإنما تكون المسامحة مروءة لأهل الإنصاف المبادرين إلى الإنصاف والإيثار فهؤلاء فرض على أهل الفضل أن يعاملوهم بمثل ذلك لا سيما إن كانت حاجتهم أمس وضرورتهم أشد، فإن قال قائل: فإذا كان كلامك هذا موجباً لإسقاط المسامحة والتغافل للإخوان ففيه استوى الصديق والعدو والأجنبي في المعاملة فهذا فساد ظاهر، فنقول: وبالله التوفيق كلاماً لا يحض إلا على المسامحة والتغافل والإيثار ليس لأهل التغنم ولكن للصديق حقاً فإن أردت معرفة وجه العمل في هذا والوقوف على نهج الحق فإن القصة التي توجب الأثرة من المرء على نفسه صديقه فينبغي لكن واحد من الصديقين أن يتأمل ذلك الأمر فأيهما كان أمس حاجة فيه وأظهر ضرورة لديه فحكم الصداقة والمروءة تقتضي للآخر وتوجب عليه أن يؤثر على نفسه في ذلك. فإن لم يفعل ذلك فهو متغنم مستكثر لا ينبغي أن يسامح البتة إذ ليس صديقاً ولا أخاً، فأما إذا استوت حاجتهما واتفقت ضرورتهما فحق الصداقة ها هنا أن يسارع كل واحد منهما إلى الأثرة على نفسه فإن فعلاً ذلك فهما صديقان وإن بادر أحدهما إلى ذلك ولم

(1) الأندلسي، أبي محمد علي بن أحمد، المحلى. تحقيق أحمد محمد شاكر، ط1، مصر، ج9، 1349، ص157.

يبادر الآخر إليه فإن كان عادته هذه فليس صديقاً ولا ينبغي أن يعامل معاملة الصداقة وإن كان قد يبادر هو أيضاً إلى مثل ذلك في قصة أخرى فهما صديقان" (1).

كما قدم ابن حزم أطروحته النفسية حول الحياة القائمة على محوري الطمع والهم، فيقول: "فالطمع أصل في كل المظاهر الاجتماعية التي نراها من حب وطموح وحياة مادية وغير ذلك، فإذا كان الطمع بهذه القوة في حياة الأفراد فمن الطبيعي أن ينشأ عنه الهم، فالناس جميعاً يتفقون في هذه الغاية سواء في ذلك المتدين ومن لا دين له، والخامل والزاهد والفيلسوف العازف عن اللذات وغيرهم" (2).

إن ابن حزم يقترب في بعض نظراته الاجتماعية من رجال المدرسة النفسية، فنظرية "الطمع" تشبه إلى حد كبير ما يقال عن الغرائز وأثرها، بل إن اتخاذ اسم واحد للدوافع في نفس الفرد يقترب من رأي فرويد Freud، في حصره جميع الطاقات الغريزية في الإنسان تحت اسم "الببدو" واتخاذ غريزة الجنس ممثلة لكل الطاقات والقوى (3).

وقد بينت الأحاديث الشريفة أهمية الرضا والتكيف النفسي وهدهو الباطن، وهذه الصفات تؤثر في تكامل الشخصية، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا" (4)، كما أكد ابن حزم أهمية القناعة وضم الطمع وفرّق بينه وبين الحرص بقوله: "القناعة فضيلة مركبة من الجود والعدل، والحرص

(1) الأندلسي، أبي محمد علي بن أحمد، رسائل ابن حزم. تحقيق إحسان عباس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ط1، 1980، ص116.

(2) الأندلسي، رسائل ابن حزم. مرجع سابق، 1980، ص116.

(3) خالد، محمود، مقال بعنوان "النفس الإنسانية بعيون الحكيم الترمذي وابن حزم الأندلسي"، ميدان النفس - الإنسانية - بعيون - الحكيم - الترمذي، 2017، على موقع ويب الإلكتروني www.aljazeera.net، تمت زيارته بتاريخ 2023/5/11.

(4) الترمذي، سنن الترمذي، حديث رقم 2346، وحسنه الألباني، ج2، حديث رقم 1913، ص274.

متولد عن الطمع والطمع متولد عن الحسد ويتولد من الحرص رذائل عظيمة منها الذل والسرقة والغصب والزنا والقتل والعشق والههم بالفقر.

والمسألة لما بأيدي الناس تتولد فيما بين الحرص والطمع وإنما فرقنا بين الحرص والطمع لأن الحرص هو بإظهار ما استكن في النفس من الطمع، والمداراة فضيلة متركبة من الحلم والصبر" (1).

وترى الباحثة أن الطمع من أقبح الصفات وأكثرها تأثيراً في صحة الفرد النفسية وطمأنينته وهدهوه الداخلي، وهذا الطبع يعود سلباً على صحة الإنسان الجسمية، لذلك فهي تتفق مع قول ابن حزم.

2. 3. 2. المطلب الثاني: سوء الظن.

يتوجب على الإنسان الابتعاد عن سوء الظن بالله عز وجل وبالأخرين وأن يقدم النظرة الإيجابية على النظرة السلبية، فمن يسيء الظن يقلق ويمرض ويحزن، ومن هذا المنطلق قال الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ) (2)، فحسن الظن يؤدي إلى راحة الفرد لكن دون أن يكون قابلاً للخداع من الناس.

كما أن سوء الظن والتشاؤم يولد مشاعر سلبية كاليأس والانهازمية والعجز، فتفسر الأزمات تفسيراً سيئاً ويبعث ذلك في النفس الخوف ويثبط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، فسوء الظن طريق للمرض النفسي، ويتفق علماء النفس على ضرورة التفاوض حتى في الظروف الصعبة وحسن الظن بالله في توقع الخير بالمستقبل، والإسلام جعل التفاوض مرتبطاً بالثقة بالله عز وجل والرضا بقضائه، فلن يصيب الإنسان إلا ما كتبه الله له، فلا يستعجل النجاح ولا يقلق من المستقبل، قال

(1) الأندلسي، ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس. مرجع سابق، 2016، ص77.

(2) (سورة الحجرات، الآية 12).

رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وَاعْلَمَ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ" (1).

وفي هذا يقول ابن حزم في كتابه الأخلاق والسير أن مجالسة الناس تسهم في شعور الفرد في إساءة الظن بالآخرين: "من جالس الناس لم يعدم همًا يؤلم نفسه وإثما يندم عليه في معاده وغضبًا ينضج كبده وذلك ينكس همته فما الظن بعد بمن خالطهم وداخلهم؟ والعزة والراحة والسرور والسلامة في الانفراد عنهم ولكن اجعلهم كالنار تدفأ بها ولا تخالطها" (2).

كما يقول في كتابه: "استعمل سوء الظن حيث تقدر على توفيته حقه في التحفظ والتأهب واستعمل حسن الظن حيث لا طاقة بك على التحفظ فتربح راحة النفس" (3)، و"وأما سوء الظن فيعده قوم عيبًا على الإطلاق وليس كذلك إلا إذا أذى صاحبه إلى ما لا يحل في الديانة أو ما يقبح في المعاملة وإلا فهو حزم، والحزم فضيلة" (4)، أي على الفرد أن يجعل سوء الظن وهو شدة الحذر في تعاملاته في مكانه فيتوقع جميع الاحتمالات ويكون جاهزًا لما قد يحصل له، ويكون حسن الظن عندما لا يكون هناك شك أو أي شائبة للريبة.

2. 3. 3. المطلب الثالث: غفلة النفس.

ومن أسباب الأمراض النفسية التي غفل عنها العلماء الغربيون هي غفلة النفس والابتعاد عن ذكر الله، فالغفلة هي نسيان الحق وتجاهل الفطرة السليمة وظلم النفس واتباع الهوى، يقول الله

(1) أخرجه الترمذي، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، ج4، حديث رقم 2516، ص667. رواه الترمذي، وصححه الألباني.

(2) الأندلسي، ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس. مرجع سابق، 2016، ص35.

(3) الأندلسي، ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس. مرجع سابق، 2016، ص41.

(4) الأندلسي، ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس. مرجع سابق، 2016، ص46.

تعالى: (أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَاسْمَعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ) ⁽¹⁾، كما تعني الغفلة موافقة الشيطان والسير في طريق الباطل، يقول الله تعالى: (يَا وَيْلَنَا قَدْ كُنَّا فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا بَلْ كُنَّا ظَالِمِينَ) ⁽²⁾.

وغفلة النفس تقود إلى الظلم والظلم يقود إلى الشرك وحينما يصل الإنسان للكفر يفقد موازينه وتضيع نفسه، ويقع فريسة للريبة والشك والمرض والوسوسة والقنوط، كما ترتبط الغفلة بالنسيان وهو ثمرة ضعف الإرادة، قال الله تعالى: (وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَى آدَمَ مِنْ قَبْلِ فَتَنِ الْجَنَّةِ خُذْ لَكَ مِنْ كُلِّ مَوْضِعٍ زِينَةً وَأَكْلًا وَلَمْ تَجِدْ لَكَ الْعِزَّةَ عِزًّا) ⁽³⁾، واستمرار النسيان والتكاسل عن أداء الحقوق يؤدي إلى ظلم الناس والنفاق، والمنافق مريض نفسي لأنه مريض القلب.

ولكي تتحقق الصحة النفسية يجب ألا يغفل المسلم عن ذكر ربه، لقوله تبارك وتعالى في سورة الكهف: (وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا) ⁽⁴⁾، ومن يغفل عن ذكر الله يستحوذ عليه الشيطان، فيلهيه عن الحق ويكدر نفسه، والنفس التي يستحوذ عليها الشيطان تفسد وتمرض، قال تعالى: "وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ" ⁽⁵⁾.

ومما ذكر ابن حزم عن غفلة النفس في كتابه: "غفلة النفس ونسيانها ما كانت فيه في دار الابتلاء قبل حلولها في الجسد كغفلة من وقع في طين غمر عن كل ما عهد وعرف قبل ذلك، ثم أطلت الفكر أيضًا في ذلك فلاح لي شعب زائد من البيان وهو أنني رأيت النائم إذ همت نفسه

(1) (سورة النحل، الآية 108).

(2) (سورة الأنبياء، الآية 97).

(3) (سورة طه، الآية 115).

(4) (سورة الكهف، الآية 24).

(5) (سورة الزخرف، الآية 36).

بالتخلي من جسده وقوي حسها حتى تشاهد الغيوب قد نسيت ما كان فيه قبيل نومها نسياناً تاماً
البتة على قرب عهدها به وحدثت لها أحوال آخر وهي في كل ذلك ذاكرة حساسة متلذذة آلمه ولذة
النوم محسوسة في حاله لأن النائم يتلذذ ويحتلم ويخاف ويحزن في حال نومه".

وذم الغفلة في فصل غرائب أخلاق النفس بقوله: "من عجائب الأخلاق أن الغفلة مذمومة
وإن استعمالها محمود وإنما ذلك لأن من هو مطبوع على الغفلة يستعملها في غير موضعها، وأما
المتيقظ الطبع فإنه لا يضع الغفلة إلا في موضعها الذي يذم فيه البحث والتقصي والتغافل فهما
للحقيقة وإضراراً عن الطيش واستعمالاً للحلم وتسكيناً للمكروه فلذلك حُمدت حالة التغافل وذُمت
الغفلة" (1).

2. 3. 4. المطلب الرابع: وهم المرض النفسي.

يعتبر التوهم المرضي (الوهم) من الاضطرابات النفسية التي يعاني فيها المصاب من
وساوس تستحوذ على تفكيره، وتشغله دوماً بفكرة إصابته بمرض خطير، ويتسبب ذلك في الشعور
بقلق بالغ يستمر لمدة طويلة، ويمكن علاج الوهم بالمرض بالعلاج السلوكي، الذي يتعلم فيه المرء
كيفية التعامل مع أعراض الخوف والقلق بصورة جيدة. كما أن العلاج النفسي قد يكون الحل
لمشكلة توهم المرض بتعليم المرضى بعض المهارات التي تساعد في التخلص من المرض النفسي
والسيطرة عليه.

فلا يجب الإفراط في الوهم، فيقول ابن حزم في ذلك: "رب مخوف كان التحرز منه سبب
وقوعه. ورب سر كانت المبالغة في طيه سبب انتشاره. ورب إعراض أبلغ في الاسترابة من إدامة
النظر. وأصل ذلك كله الإفراط الخارج عن حد الاعتدال" (2)، فالوهم الشديد وكثرة التفكير والمبالغة

(1) الأندلسي، ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس. مرجع سابق، 2016، ص40.

(2) الأندلسي، ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس. مرجع سابق، 2016، ص100.

في الأمر قد تؤدي إلى حدوثه حقًا. ومن عواقب وهم المرض بأن الشخص يكون مصدر إزعاج الآخرين وتتأثر علاقاته مع الناس والأهل والأصدقاء بسبب القلق الشديد، كما قد يؤدي إلى قلة إنتاجه وعطائه مما قد ينعكس بشكل سلبي على تقديره لذاته، كل هذا من شأنه التأثير على صحة الفرد النفسية، لذا لا بد من تقوية العلاقة مع الله واللجوء إليه وديمومة اللجوء إليه سبحانه وتعالى بالذكر والدعاء لما فيها من أثر في غرس الطمأنينة والسكينة اللازمة لتهدئة حالات الخوف من المخاطر والتي جبل عليها كل الخلق بلا استثناء، لذلك أمرنا سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم بالتحصن يوميًا من خلال دعاء الله بأن ينجينا من أي مرض وسقم وتعب، فالدعاء ملجأً عن الغوص في قلق الانتظار لا سيما أنه مرتبط بركن من أركان الإيمان اللازمة وهو الإيمان بما قدر الله وقضى.

وترى الباحثة أن التمسك بالدين والابتعاد عن الهم والحزن من أهم سبل تحقيق الصحة النفسية، وهذا يتوافق مع رأي ابن حزم في هذا السياق، كما يقول الله تعالى: **(إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا)** ⁽¹⁾، وأن منهج الإسلام ككل هو رسالة في الصحة النفسية، فالالتزام بمنهج الإسلام في كافة تفاصيله الدقيقة يؤدي إلى صحة النفس وسلامة البدن وتماسك المجتمع، كما أن ذكر الله وعدم الغفلة عن استشعار مراقبته تجعل المسلم دائمًا في طريق الحق، فلا يخاف ويبقى مطمئن.

(1) (سورة المجادلة، الآية 10).